



一日一万歩は どこからきたのか？

【発行元】有限会社オーシャンズクルー 代表 松本邦久 〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1 042-505-8422
フィット鍼灸整骨院 国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶばい院 はち整骨院 あしの整骨院 FITコンディショニング

1週間のうち一万歩以上歩いた日が5日。マツモトの平均的な歩数です。
携帯と連動したスマートウォッチを付けているので、アプリを開くと自分の歩数や心拍数などをチェックすることができます。
1万歩を超えると時計が振動して画面に花火が打ち上げられ、お知らせしてくれるのがうれしいんですよ。
しかし、いざウォーキングだけで一万歩というのはかなり時間がとられます。
平均的な歩行速度は時速4キロメートルと言われていますが、このペースでは1時間40分から2時間程度歩かないと達成できません。
普通に暮らしていたらそんなに歩く時間は作れないですね。

そもそもなぜ一万歩なのでしょう。

実はこの基準を作ったのは厚生労働省だったのです。
健康日本21という国民の健康寿命を延ばすための取り組みを行っており、その中の「身体活動量と死亡率との関連を調査した研究結果」から1週間に約2000キロカロリー（一日約300キロカロリー）以上のエネルギー消費に相当する身体活動が推奨されており、普通のペースで1000歩歩いた時の消費カロリーが30キロカロリーとなるので、1日300キロカロリー消費するための歩行数が一万歩となる。
と、言うところから一日一万歩という目標が生まれたようです。

それはわかったけど、結局時間がないよ。となる人のために。

またまた厚生労働省から数字をもらってきますと、平成30年の国民健康・栄養調査によると、日本人の一日あたり平均歩数は成人男性が「6794歩」成人女性は「5942歩」となっています。
もちろん一人一人の歩数は違うので、歩数計やアプリなどを使って調べていただくことが前提となりますが、この数字でいえば男性はのこり約3300歩、女性は約4000歩と考えることができ、30～40分程度ウォーキングすることで一万歩が達成されます。

VOICE

52

患者さんの声

当院に来院されている方のインタビューをご紹介します。

――どのように当院を来院しましたか？

子供が4ヶ月くらいの時に、ママ友から「骨盤矯正はしておいた方が良いでしょう！」と言われていたので、産後の骨盤矯正で来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

以前はフラやヨガなど体を動かしていたのですが、子供が生まれてからはなかなかできず、さらに仕事と育児の疲労で自分でも驚くほど体が硬くなっていました。施術だけでも体の調子は全然ちがいますが、リアラインをやり始めてからは、嘘のように体の動きが良くなりました！施術の効果をより実感して、さらに維持まで出来るようになり魔法みたいですよ！（笑）

それまでは体の動きが悪い時はなるべく動かないようにしていましたが、リアラインの効果を知ってからは、自分は動いた方が楽になるとわかって家や職場で少しでも動くようになりました。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

スクワットひとつとっても本来はどこでも出来るんですが、なかなか出来ないのが人間ですね。

かと言ってお金を払ってやるのも…と思っているアナタ！！（笑）

是非リアラインをやって違いを実感してみてください！

身体を知るきっかけ

Tさん 40代 女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
国領院 母袋先生
主訴：腰痛・頭痛
治療内容：保険診療・骨盤矯正
リアライトレーニング

担当の母袋先生から一言



Tさん、インタビューにご協力いただきありがとうございました。バランスシューズリアラインを使ったレーニングで腰の動作がスムーズになったのを見た時に、身体の使い方も大事なんだと一緒に体感させていただきました。これからも当院での治療がご自身の身体を知るきっかけになっていただければ嬉しいです！

さらに運動効果という面で見ると、連続して歩く必要はなく、10分を3セットでも25分と5分でもいいそうです。また、週末に2時間歩いたら、平日は3日間ウォーキングを休むなどの分割でも効果は変わらないそうです。
 例：一日普通歩行が7000歩あるケースですと、必要歩行数が3000歩、約30分とした場合、週の目標は30分×7日で210分となります。
 日曜日に120分歩いているので、残りは90分となり、30分×3日となります。
 日曜日も通常と同じ活動量+2時間のウォーキングの場合

歩くことは体に良いのか？

「歩く、からだにいい」でGoogle検索すると6270万件ヒットします。これは「歩く からだに悪い」の2830万件の2倍強。しかも、悪いうちのほとんどが歩きすぎに関することでした。

現在、論文レベルで発表されている歩くことの効果は

- 歩くことで2型糖尿病、心臓病、がんなどのリスクを下げる
- 歩くことは呼吸器に関連する死亡リスクを35%下げる
- 歩くことは脳内の緊張をやわらげ、うつ病のリスクを下げる
- 歩くことで寿命を左右する「テロメア」が伸びる
- 歩くことで若さをつかさどる「テストステロン」が増える
- 歩くことで認知症リスクを下げられる

などが報告されています。(それぞれ歩行のスピードや各種条件に若干の違いがあります)

ちなみに歩きすぎの簡単な判断方法は次の日に関節が痛む、疲れが取れないという2点が分かりやすいのではないのでしょうか。

どんなふうに歩けばいいの？

それは、どんな効果を期待しているかによって変わります。



ダイエットしたい

→食前に30分程度、軽く息が上がるくらい

血糖値が気になる

→食後30分以内にやはり30分程度



持久力を付けたい

→少し長い時間歩く方がよさそうです

不眠対策

→朝方日の光を浴びながらゆっくり歩くこととなります



しかし、現状歩く時間のない方であれば10分でもいいので歩いてみるのがいいと思います。お昼休みに5分でどこまで行けるか試してみてください。帰ってくれば10分達成です。人の身体は歩くようにできているので、歩きはじめると、どんどん距離は伸びていくはずですよ。

すぐに効果を期待せず、気が付くと歩くのが楽しくなっている。こんな形がベストだと思いますので、まずは頑張りすぎずにご自身にとって負担にならない時間やルートを生の中に入れてみてください。



なかやま先生の

ジュニアアスリートのための体の使い方！

ストレッチで体を柔らかくする??その②



前回の相反神経抑制ストレッチやっていますか？

真面目に取り組んだ人は効果を実感していると思います。

今回も前回に引き続き体を柔らかくする方法をご紹介します！

今回はねじれについてです！

ナカヤマは体の固さの大半は捻じれていることから起こっていると考えています。

想像してみてください。

ただのタオルと、固く絞られたタオル、どちらが柔らかいですか？

当然絞る前のタオルですね。

続けて想像してみてください。



着ているアンダーウェアやスパッツがグルグル捻じれていたらどうでしょう？窮屈ですよ。

動きづらいと思いませんか？我々はその捻じれを固さとして感じているのです。

実は体そのものも皮膚という全身タイツで覆われています。その皮膚の下は筋膜という膜で覆われています。この皮膚や筋膜が自分の癖や繰り返しの動作の中で捻じれてしまうのです。そしてその捻じれが体の固さになるのです。ですから、体の捻じれを取っていくと体が柔らかくなっていきます。

今回は体幹、腕、足の捻じれのうち、体幹の捻じれをとるためのストレッチをお伝えしていきますね。

体幹の捻じれを取るためのストレッチ

- 1、仰向けで寝ます。両手はバンザイ。手のひらで地面を触ります。
- 2、片方の足を上げ、反対側に倒していきます。
- 3、倒した足の外側から体の横、そのまま同じ側の腕までが一直線で伸びていくようなイメージ
- 4、その状態から大きく体を膨らませるように息を吸い、そして吐きます。大きな呼吸を3回繰り返します。
- 5、できればそのままうつ伏せにコロんと転がります。
- 6、今度はうつ伏せの状態から同じ側の足を1からの手順でやります。1~4の逆バージョンです。これで片側の順捻じりと逆捻じりの両方のストレッチができます。
- 7、上のストレッチをやった足と逆の足で同じように繰り返します。



片側2つずつ。計4つのストレッチです。

繰り返しやって捻じれがとれていくと、前屈や後屈がどんどん柔らかくなっていきます！捻じる、反るが柔らかくなっていくと、前に書いた投球動作系の動きもためやしなりが出るようになり圧倒的にパフォーマンスも上がっていきます！怪我のない正しい使い方パフォーマンスアップ。どんどん楽しんでください！！

thank you

10周年

6月に10周年を迎えました！皆様に感謝のきもちを込めてイベントやります！

これからもよろしくお願いたします！

①『延長10分無料券』プレゼント！

②フリペイドカードポイント還元

③10周年記念Tシャツ販売

詳細に関しては当院の掲示板をご覧ください。

長野先生 今月デビュー



今月より、キム院長のお墨付きを受けて、長野先生が治療に入ります。4月に入社して3ヶ月、500時間以上の研修とトレーニングを重ねてきました。

長野先生の治療を受けてみたい方は、受付・担当にお伝え下さい！

対応コース 保険治療

キム院長のお墨付きをもらい次第、
順次他のコースもデビューになります。

その際は、院内掲示板にて報告します！



フィット鍼灸整体院 こどもの国院

横浜市青葉区奈良1-2-1 W A O こどもの国3F

店舗のクチコミ・ランキングサイト
★エキテン!



☎045-962-7703

「フィット子ども」で検索!

5月から通常通り診療しています!

	月	火	水	木	金	土	日
キム	○	○	★	▲	○	○	×
飯島	○	○	×	▲	○	○	○
松下	×	▲	○	○	○	○	○
長野	○	×	○	▲	×	○	○

○→出勤日 ▲→午後出勤 ×→お休み

★→キム(1、3、5週目水曜日出勤)

フィット紙ツイッター 

Q、海の日のお思い出は?



< キム >

海の日のお思い出は昔は7月20日でした。海の日生まれの友だちの名前は海君。今は海の日が固定ではなくなり海君は悲しい7月20日を過ごしています。



< 飯島 >

海の日のお思い出は海開きに友人と海に行っていたことです! 波の音を聞きながら、ビーチベッドで日焼けを良くしていました(笑) コロナが落ち着いたなら海に行きたいです(´;w;`)



< 松下 >

海の日のお思い出は、友だちと一緒に江の島海岸に行き、ビーチバレーをして遊ぼうと声を掛けて友だち作りをしていたことです(*´▽`*)



< 長野 >

海の日のお思い出は、去年までは地元福岡の友人と海でバーベキューを楽しんでいました。今年から東京で一人バーベキューに勤めます。(*´ω`*)